วิธีสมาทาน

และ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

โดย

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙)
พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
ที่ปรึกษาคณะพระธรรมทูตสายประเทศอังกฤษ

พิมพ์ครั้งที่ ๗๓/๒๕๖๖
จำนวน ๔๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

วิธีสมาทาน

และ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

โดย

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙)
พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
ที่ปรึกษาคณะพระธรรมทูตสายประเทศอังกฤษ

พิมพ์ครั้งที่ ๗๓/๒๕๖๖
จำนวน ๔๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน



พระธรรมธีรราชมหามุนี

(โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.๙)

พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

คำนำ

อติโรจติ ปญฺญาย สมฺมาสมฺพุทฺธสาวโก

สาวกของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ย่อมรุ่งเรืองด้วยปัญญา

❖ ❖ ❖

หน้าที่ของชาวพุทธมีอยู่ ๒ อย่าง คือ เรียนรู้และปฏิบัติตาม ถ้าเรียนเพียงแต่เพื่อรู้อย่างเดียวไม่ปฏิบัติตามก็อุปมาเหมือนเราปรุงอาหารใส่สำรับไว้เรียบร้อยแล้ว แต่ไม่ได้รับประทาน ฉะนั้น เพื่อส่งเสริมหน้าที่ของชาวพุทธทั้ง ๒ อย่างนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น คณะกรรมการวิปัสสนาสารจึงได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือธรรมต่างๆ เกี่ยวกับหลักปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ไว้ต้อนรับท่านผู้สนใจ ขณะนี้มีหนังสืออยู่ถึง ๖๐ กว่าเรื่องแล้ว หนังสือวิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.๙) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ได้เรียบเรียงไว้เพื่อเป็นหนังสือที่มีประโยชน์แก่นักศึกษาผู้เริ่มปฏิบัติ และประชาชนทั่วไป

ในนามคณะกรรมการวิปัสสนาสาร ขออนุโมทนาและขออำนวยพรให้ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ขอให้เจริญงอกงามไพบูลย์ในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ปรารถนาสิ่งใดที่ไม่เหลือวิสัย อันเป็นไปโดยชอบ ประกอบด้วยธรรม ขอสิ่งนั้นจงถึงซึ่งความสำเร็จโดยเร็วพลัน **จิรํ ติฏฺฐตุ สทฺธมฺโม** ขอให้พระสัทธรรมทั้งด้านปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ จงตั้งมั่นอยู่ตลอดกาลนาน และขอให้ธุระของชาวพุทธทั้ง ๒ ประการ ดังกล่าวมานั้น จงเจริญวัฒนาสถาพรดำรงเสถียรภาพอยู่คู่กันไปตลอดกัลปาวสานเทอญ.

คณะกรรมการวิปัสสนาสาร

สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ
วัดมหาธาตุ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร
โทร. ๐ ๒๒๒๒ ๔๙๘๑, ๐ ๒๒๒๒ ๖๐๑๑

วิธีสมาทาน
และ
วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
โดย

พระเทพสิทธิมุนี โชดก ป.ธ.๙*
พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

❖ ❖ ❖

วิธีสมาทาน

ผู้ที่จะสมาทานพระกรรมฐาน พึงปฏิบัติต่อไปนี้ :-

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน

๒. จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย

๓. ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีลเสียก่อน

---

* ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นธรรม ที่ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.๙) เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๓๐

๔. มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

"อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ"

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

๕. มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

"อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ"

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๖. ขอพระกรรมฐาน

"นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํเทหิ"

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อทำให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ต่อไป

๗. แผ่เมตตา

"อหํ สุขิโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโฌ โหมิ, อนีโฆ โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ."

ขอให้ข้าพเจ้าถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบาก

ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

“สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ, นทฺทุกฺขา โหนฺตุ, อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ”

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน ตลอดเทพบุตรเทพธิดาทุกองค์ พระภิกษุสามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ ท่านจงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๘. เจริญมรณานุสสติ

“อทฺธุวํ เมชีวิตํ, ธุวํ มรณํ, อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ, มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ, ชีวิตเมว อนยตํ, มรณํ นิยตํ.”

ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนแท้ เป็นโชคอันดีที่เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาส บัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๙. ตั้งสัจจอธิษฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์

"เยเนว ยมฺติ นพฺพานํ พุทฺธา เตสฺญฺจ สาวกา

เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินา ฯ"

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วกันแล้ว ว่าได้แก่สติปัฏฐาน ๔

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและต่อครูบาอาจารย์ว่า

"ตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถ เท่าที่ตนมีโอกาสจะปฏิบัติได้ เพื่อให้ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน"

"อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตนตฺตยํ ปูเชมิ"

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ มรรค ผล นิพพานนี้ ด้วยสัจจวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ

๑๐. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

๑๑. ถ้าอยู่ป่า อยู่ถ้ำ ให้สวดกรณียเมตตสูตร (กรณียมตฺถฯ) ขันธปริตร (วิรูปกฺเขฯ) อาฏานาฏิยสูตร (วิปสฺสิสฺสนมตฺถุฯ)

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

❖ ❖ ❖

พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรปฏิบัติดังนี้ :-

วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ

๑. เดินจงกรม

เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า เดินช้าๆ เวลายกเท้าขวาภาวนาว่า **"ขวาย่างหนอ"** ขณะที่ใจนึกว่าขวาต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้พร้อมกัน ขณะว่า **ย่าง** ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะว่า **หนอ** เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า **"ซ้ายย่างหนอ"** ปฏิบัติเหมือนกันกับขวาย่างหนอ

ส้นเท้า กับ **ปลายเท้า** ห่างกันประมาณคืบหนึ่งเป็นอย่างมาก เมื่อเดินสุดเสื่อ หรือสุดถนน หรือสุดสถานที่ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืนภาวนาว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ช้าๆ สัก ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้ออกไปนอกร่างกายแล้วกลับ จะกลับข้างซ้ายหรือข้างขวาก็ได้ เวลากลับส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าข้างที่จะกลับแล้วภาวนาว่า **"กลับหนอ"** พร้อมกันกับหมุนเท้าไป ส่วนเท้า

อีกข้างหนึ่งให้ยกขึ้นแล้วหมุนไปตามโดยภาวนาว่า **"กลับหนอๆ"** เช่นเดียวกัน ให้หมุนเวียนไปอย่างนี้ จนกว่าจะได้ที่ที่ตนต้องการ แล้วยืนภาวนาว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง แล้วเดินจงกรม **ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ** ต่อไป

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ประมาณ ๓๐ นาที เป็นอย่างต่ำ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างสูง

๒. นั่ง

ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า **"นั่งหนอๆ"** ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่ง นั้น ให้นั่ง **ขัดสมาธิ** คือขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้

นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง **พองยุบ** เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้ภาวนาว่า **พองหนอ** ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกันเวลาหายใจออก ท้องยุบ ให้ภาวนาว่า **ยุบหนอ** ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไป

ดูลมที่จมูกและตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง

๓. เวทนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น **ถ้าเวทนา** คือความเจ็บปวด เมื่อย คัน เป็นต้น เกิดขึ้น ให้ปล่อยพองยุบ แล้วเอาสติไปกำหนด ที่เจ็บ หรือปวด เมื่อย คันนั้น พร้อมกับภาวนาว่า **เจ็บหนอๆ** หรือ **คันหนอๆ** สุดแต่เวทนาจะเกิดขึ้น

เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไปอีกจนกว่าจะครบกำหนด

๔. จิต

ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ถ้า **จิต** คิดถึงบ้าน ถึงทรัพย์สมบัติ หรือกิจการงานต่างๆ ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า **คิดหนอๆ** จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองยุบต่อไปอีก

แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้กำหนดเช่นกัน คือ ถ้าดีใจก็กำหนดว่า **ดีใจหนอๆ** ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า **เสียใจหนอๆ** ถ้าโกรธให้กำหนดว่า **โกรธหนอๆ** เป็นต้น

๕. เสียง

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่หู ภาวนาว่า **"ได้ยินหนอๆ"** จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหูแล้ว ให้กำหนดพองยุบต่อไป

๖. นอน

เวลานอน ให้ค่อยๆ เอนลง พร้อมกับภาวนาตามไปว่า **นอนหนอๆ** จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติ จับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า **พองหนอ ยุบหนอๆ** ต่อไป ให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

๑. วันแรก ให้ปฏิบัติเพียงเท่านี้ วันต่อไปให้ไปส่งอารมณ์กับพระอาจารย์

๒. วันที่ ๒ ให้เพิ่มบทเรียน ๑ บท คือ กำหนดต้นจิต เมื่อผู้ปฏิบัติมาส่งอารมณ์ พระอาจารย์ต้องถามให้ละเอียดนับแต่การเดิน การนั่ง เวทนา จิต และนอน แล้วถามสภาวะต่อไป เสร็จแล้วเพิ่มบทเรียน

การเพิ่มบทเรียน นี้ คือ ให้กำหนดต้นจิต ต้นจิตได้แก่ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากยืน อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

เวลาจะลุก ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจ ภาวนาว่า **อยากลุกหนอๆ** เวลาลุกให้ภาวนาว่า **ลุกหนอๆ ๆ**

เวลาจะเดินให้ภาวนาว่า **อยากเดินหนอๆ ๆ**

เวลาเดินให้ภาวนาว่า **ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ** ดังนี้

หมายเหตุ *ข้อสำคัญเราจะทำอะไรทุกอย่างให้กำหนดต้นจิตทุกๆ ครั้ง เวลาจะรับประทานให้ภาวนาว่า* ***"อยากหนอๆ"*** *เวลารับประทานให้ภาวนาว่า* ***รับประทานหนอๆ*** *เป็นต้น*

๓. วันที่ ๓ หรือ วันที่ ๔–๕ ให้เพิ่มบทเรียนอีก การเพิ่มบทเรียนในวันนี้ คือเพิ่มการกำหนดทวาร ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า **เห็นหนอๆ**
ตั้งสติไว้ที่ตา

๒. เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า **ได้ยินหนอๆ**
ตั้งสติไว้ที่หู

๓. เวลาจมูกได้กลิ่นให้กำหนดว่า **กลิ่นหนอๆ**
ตั้งสติไว้ที่จมูก

๔. เวลาลิ้นได้รสให้กำหนดว่า **รสหนอๆ**
ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

๕. เวลากายถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง
ให้กำหนดว่า **ถูกหนอๆ** ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก

๔. วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๑-๒ เกิดขึ้นแล้ว

ให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๒ ว่า **"ยกหนอ เหยียบหนอ"**

๕. วันต่อไป เวลากำหนดว่า **ยุบหนอ** นั้น ถ้ารู้สึกว่าทิ้งจังหวะไว้นานนิดหนึ่งท้องจึงพอง ให้เพิ่ม นั่งหนอ ได้

ตอนว่า **นั่งหนอ** นั้น รูปนั่งปรากฏในใจดุจเราส่องกระจกชั่วแวบเดียวเท่านั้น

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้

ก. เวลาเดินได้ ๒ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ

ข. เวลานั่งได้ ๓ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑-๒ พองหนอ ยุบหนอ

ระยะที่ ๓ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

๖. วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๓ และที่ ๔ เกิดแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๓ ว่า

ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม เป็น ๓ ระยะ ดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดิน

ประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

๗. วันต่อไป เวลากำหนด **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ** เมื่อถึงตอนที่ว่านั่งหนอนั้น ถ้ากำหนดว่านั่งหนอแล้ว แต่ยังทิ้งระยะห่างอยู่ คือ ท้องยังไม่พองขึ้น ให้เพิ่มถูกหนอได้อีก แต่ถ้าผู้ใดกำหนดเพียงพองหนอ ยุบหนอ ก็ได้สมาธิอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเพิ่มบทเรียนให้แก่ผู้นั้นอีก หรือคนเฒ่าคนแก่หรือเด็กๆ ก็ไม่ควรเพิ่ม เวลาเดินใช้เพียง ขวาย่าง ซ้ายย่าง ก็พอแล้ว ถึงเวลานั่งก็ใช้เพียง พองหนอ ยุบหนอ เท่านั้น ถ้าเพิ่มบทเรียนให้มากกว่านั้นจะทำให้ฟั่นเฝือ และไม่ได้ผลดี

เมื่อถูกเพิ่มหนอเข้าไปอีก จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ**

หมายเหตุ คำว่า ***ถูกหนอ*** ในที่นี้ หมายเอา ***ถูกที่ก้นย้อย*** คือก้นย้อยถูกกับพื้น แล้วเอาสติปักลงไปตรงที่ถูกนั้น

ยุบ นั่ง ถูก ทั้ง ๓ นี้ ต้องให้อยู่ระยะเดียวกัน เมื่อว่าถูกหนอแล้วท้องจึงจะพองขึ้น

๘. เมื่อญาณที่ ๕-๖-๗ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือเพิ่ม ระยะที่ ๔ ดังนี้ คือ :-

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม ก็ได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

๙. **เมื่อญาณที่ ๘-๙-๑๐ เกิดขึ้นแล้ว** ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือเพิ่มระยะที่ ๕ ดังนี้

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ

ถูกหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

เมื่อญาณที่ ๑๑ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มระยะที่ ๖ ดังนี้

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ

ถูกหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ
ถูกหนอ กดหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ถ้ามีเวลามากให้เดินระยะละ ๑๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง ถ้ามีเวลาน้อยให้เดินระยะละ ๕ นาที รวมเป็น ๓๐ นาที แล้วจึงนั่ง

ส่วนการนั่งนั้น ให้เพิ่มถูกอีก ๖ แห่ง ดังนี้

๑. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกก้นย้อยข้างขวา)

๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกก้นย้อยข้างซ้าย)

๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกเข่าข้างขวา)

๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกเข่าข้างซ้าย)

๕. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกตาตุ่มขวา)

๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
(ถูกตาตุ่มซ้าย)

เป็นอันได้ความว่า บทเรียนนี้ครบบริบูรณ์แล้ว ญาณที่ ๑๑ คือ สังขารุเบกขาญาณ ก็แก่กล้าพอสมควร เมื่อญาณที่ ๑๑ นี้ ครบองค์คุณ ๖ ประการแล้ว พระอาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติมิให้ประมาท ให้ปฏิบัติเคร่งครัด ระมัดระวังให้มาก เพราะจวนจะได้ผลดีเต็มที่แล้ว

ถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดี โดยไม่นานเลย ประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้น

ถ้าผู้ใดประมาทขาดการกำหนดติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้า อาจจะเลยไปถึง ๕ วัน ๑๕ วัน หรืออาจจะไม่ได้ผลเลยก็เป็นได้

อธิษฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะปรากฏชัดดีแล้ว พระอาจารย์พึงให้อธิษฐานดังนี้

วันแรก

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งลง อธิษฐานว่า ***"ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมง"*** แล้วให้กำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้ปฏิบัติที่บ้านมีเวลาน้อย อธิษฐานว่า ***"ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายในชั่วโมงนี้"*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป ให้อธิษฐานทุกครั้งที่นั่ง)

วันที่ ๒

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า ***"ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก"*** แล้วให้กำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้ปฏิบัติที่บ้าน ก็อธิษฐานว่า ***"ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก"*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

วันที่ ๓

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า ***"ภายในชั่วโมงนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก"*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

(ถ้าผู้มีเวลาน้อยก็ขอให้อธิษฐานว่า ***"ภายใน ๓๐ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก"*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

วันที่ ๔

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า ***"ภายใน ๓๐ นาที นี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก"*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้มีเวลาน้อย ให้อธิษฐานว่า ***"ภายใน ๑๕-๑๐-๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก"*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

วันที่ ๕

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งอธิษฐานว่า ***"ภายใน ๑๕-๑๐-๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก"*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ผู้มีเวลาน้อยให้อธิษฐานว่า ***"ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที"*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป)

วันที่ ๖

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งอธิษฐานว่า ***"ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที"*** แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

ถ้าสงบได้ ๕ นาที ต่อไปก็ให้อธิษฐานว่า ***“ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๑๐ นาที”*** ถ้าได้ ๑๐ นาที แล้วก็ให้อธิษฐานเพิ่มขึ้นไปเป็น ๒๐-๓๐-๔๐-๕๐ นาที จนถึง ๑-๒-๓-๔-๕-๖ ชั่วโมง เป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องสงบไม่ใช่เรื่องยุ่ง เย็นใจตลอดเวลา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติธรรมชั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ถึงสันติสุขอย่างแท้จริง

ไหว้พระก่อนปฏิบัติกรรมฐาน

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง พุทธัง อะภิปูชะยามะ

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามะ

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามะ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

ธัมมัง นะมัสสามิ. (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัญเจวะ พุทธานุสสะตินะยัญจะ กะโรมะ เส.

(รับ) นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ. (ว่า ๓ จบ)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติฯ

(หมอบลง)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ.

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

(รับ) สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ

(หมอบลง)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

(รับ) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย

อัญชะลีกะระณีโย, อะนุตตะรัง

ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ

(หมอบลง)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ ฯ

คำบูชาข้าวพระพุทธ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า ๓ จบ)

อิมัง สูปะพยัญชะนะสัมปันนัง สาลีนัง โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิฯ

คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิ ฯ

คำสวดพิจารณาก่อนรับประทานอาหาร

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ, เนวะทะวายะ นะ มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะนายะ, ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา ยาปะนายะ วิหิง สุปะระติยา พรัหมะจะริยานุคคะหายะ, อิติปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ, ยาตรา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ ฯ

คำให้พรเมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว

สัพพะโรคะวินิมุตโต สัพพะสันตาปะวัชชิโต สัพพะเวระมะติกกันโต นิพพุโต จะตุวัง ภะวะ สัพพีติโย วิวัชชันตุ สัพพะโรโค วินัสสะตุ มา เต ภะวัตวันตะวาโย สุขี ทีฆายุโก ภะวะ อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒา ปะจายิโน จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง ฯ

คำอธิษฐาน

สวดก่อนเลิกปฏิบัติ หรือเวลาทำบุญ

อิทัง เม ปุญญัง นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุ ฯ

ขอผลบุญนี้ จงเป็นปัจจัย ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ฯ

คำแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล

อิทัง เม ปุญญะภาคัง สัพพะสัตตานัง เทมิ ฯ

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศล ที่ได้บำเพ็ญมานี้ให้แก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มีบุญคุณทุกๆ ท่าน เจ้ากรรมนายเวร ภูตผีปีศาจทั้งหลาย เทพบุตรเทพธิดา ทุกๆ องค์ ขอจงได้อนุโมทนาในส่วนบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ มานี้ สัตว์ทั้งหลายที่ถึงทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ที่ถึงสุข ขอจง ได้รับความสุขยิ่งๆ ขึ้นไปด้วยกันทุกท่านทุกคน เทอญ ฯ

(ต่อด้วยไหว้พระ ทุกครั้งที่เลิกปฏิบัติ)

คนใจเพชร

ขยันเอาการ	งานสะอาด	ฉลาดรอบคอบ
ชอบระวัง	ตั้งใจตรง	ทรงศีลธรรม
นำทางถูก	ปลูกสติ	ดำริชอบ
กอบเอาเพชร	เด็ดไปเลย ฯ	

เพชรในดวงใจ

เสียสละ	สามัคคี	มีสัจจะ	มีวินัย
ใจเยือกเย็น	เป็นบัณฑิต	จิตสู้ตาย	คลายทิฏฐิ
ดำริชอบ	กอปรกุศล	ผลอนันต์	

สูตรของคน

เกิดเป็นคน	คนให้ทั่ว	ปากไม่ล้น
ก้นไม่รั่ว	ชั่วไม่เอา	เมาไม่มี นี้คือ "คน"

เลือกเอา

นอนนานงานน้อย	ใช้บ่อยเงินหมด
เงินมีหน้าสด	เงินหมดหน้าแห้ง ฯ

ปิดอะไรดี

ปิดหูซ้ายขวา	ปิดตาสองข้าง
ปิดปากเสียบ้าง	เรานั่งสบาย

จะเป็นอะไร

ขี้เกียจเป็นแมลงวัน ขยันเป็นแมลงผึ้ง ฯ

คน คน คน

คนดีชอบแก้ไข	คนจัญไรชอบแก้ตัว	คนชั่วชอบทำลาย
คนมักง่ายชอบทิ้ง	คนจริงชอบทำ	คนระยำชอบติ ฯ

ปลงตก

ยศและลาภ	หาบไป	ไม่ได้แน่
เว้นเสียแต่	ต้นทุน	บุญกุศล
ทิ้งสมบัติ	ทั้งหลาย	ให้ปวงชน
ร่างของตน	เขายังเอา	ไปเผาไฟ ฯ

งามอยู่ที่ไหน

งามอยู่ที่ผี ดีอยู่ที่ละ เป็นพระอยู่ที่จริง ฯ

คุณของศีล

อันสตรี	ไร้ศีล	ก็สิ้นสวย
บุรุษด้วย	ไร้ศีล	ก็สิ้นศรี
ภิกษุสามเณร	ไร้ศีล	ก็สิ้นดี
ข้าราชการ	ศีลไม่มี	ก็หยาบคาย ฯ

เตรียมตัวก่อนตาย

เตรียม	สร้างทางชอบไว้	หวังกุศล
ตัว	สุขส่งเสริมผล	เพิ่มให้
ก่อน	แต่มฤตยูดล	เผด็จชีพ เทียวนา
ตาย	พรากจากโลกได้	สถิตด้าวแดนเกษม

รีบถ่อ รีบพาย ตะวันจะสาย
ตลาดจะวาย สายบัวจะเน่า

โซ่ไม่แก้ กุญแจไม่ไข จะพายได้อย่างไร

อายไหมล่ะ

พวกลิงค่าง	กลางป่า	จับมามัด
สารพัด	ฝึกได้	ดั่งใจหมาย
เรานักเรียน	ครูเพียร	สอนแทบตาย
เกิดเป็นคน	เอาดีไม่ได้	ก็อายลิง

เจริญแน่

ให้ขยัน	หมั่นก่อ	เป็นข้อต้น
กิจของตน	ทุกกระเบียด	อย่าเกียจคร้าน
จะเล่าเรียน	เพียรจำ	หรือทำงาน
มุ่งประมาณ	หมายสำเร็จ	ให้เสร็จดี

อยู่ดีกินดี

อยู่ที่ไหน	อยู่ได้	ให้เขารัก
ดีประจักษ์	ดีช่วย	อำนวยผล
กินอะไร	ให้รู้กิน	สิ้นกังวล
ดีเป็นผล	ดลสนอง	ต้องใจเอย

มาดีไปดี

มาให้ดี	มีธรรม	ประจำจิต
ดีจะติด	ต่อตั้ง	เมื่อยังอยู่
ไปให้ดี	มีธรรม	เข้าค้ำชู
ดีจะอยู่	แบ่งภาค	เมื่อจากเอย

หมายเหตุ ที่มาของคติธรรมทั้งหมด โดย พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.๙)